

É BOM TER, OU NÃO TER, AMIGOS DURANTE A ADOLESCÊNCIA? EIS A QUESTÃO, SEMPRE ATUAL!

Gina Tomé

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental

Inês Camacho

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental
Instituto Politécnico de Beja

Fábio Botelho Guedes

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação / Universidade Lusíada de Lisboa / CLISSIS

António Borges

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental
Academia Militar

Margarida Gaspar de Matos

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental

Resumo: O objetivo do presente estudo foi analisar a importância dos amigos no desenvolvimento de competências sociais e no bem-estar dos adolescentes portugueses. Participaram no estudo 5695 adolescentes portugueses, com média de idades de 15,46 anos ($DP=1,80$), que frequentavam o 8º, 10º e 12º ano de escolaridade em Portugal continental, no âmbito do estudo do Health Behaviour in School aged Children (HBSC). Foram realizadas comparações de médias (ANOVA) entre os adolescentes que não têm amigos e os que têm um ou mais amigos e um modelo de regressão logística para analisar a condição de não ter amigos. Os adolescentes que têm um ou mais amigos revelaram médias superiores para a satisfação com a vida, competências sociais, relação com a família e tempo de ecrã. Por outro lado, os adolescentes que não têm amigos têm média superior de alienação social e sintomas psicológicos. O impacto negativo de não ter amigos ao longo da adolescência é evidente e influencia o desenvolvimento de competências sociais e a relação dos adolescentes com a família. Prevenir o isolamento social e as suas consequências é essencial, assim como, incluir os pares nos programas desenvolvidos. Os resultados encontrados salientam o papel essencial dos amigos para o bem-estar, para o desenvolvimento de competências sociais e para o relacionamento dos adolescentes com a família.

Palavras chave: Amigos, Competências sociais, Bem-estar.

Abstract: The main of the present study was to analyse the importance of friends in the development of social skills and in the adolescent's wellbeing. A total of 5695 Portuguese adolescents with a mean age of 15.46 ($SD=1.80$), attending the 8th, 10th and 12th years of schooling in mainland Portugal were included in the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. Comparisons of means (ANOVA) were performed between adolescents who do not have friends and those who have one or more friends and a logistic regression model to analyse the condition of having no friends. Adolescents who have one or more friends showed higher averages for life satisfaction, social skills, family relationship and screen time. On the other hand, adolescents who do not have friends have a higher average of social alienation and psychological symptoms. The negative impact of not having friends during adolescence is evident and influences the development of social skills and the relation of the adolescents with the family. Preventing social isolation and its consequences is essential, as is the inclusion of peers in developed programs. The results highlight the essential role of friends for well-being, for the development of social skills and the relationship of adolescents with family.

Keywords: Friends, Social skills, Wellbeing.

Introdução

O papel do grupo de pares no desenvolvimento dos adolescentes tem sido alvo de diversos estudos ao longo dos anos. Se por um lado se tenta compreender como atua a influência negativa dos amigos, por outro o seu papel protetor. No entanto, o papel essencial que os pares desempenham ao longo da adolescência raramente é posto em causa, o que se verifica é uma dualidade na influência que estes têm nos adolescentes. Por vezes essa influência é descrita como facilitadora do envolvimento em comportamentos de risco, como o consumo de substâncias, comportamentos sexuais de risco, problemas de comportamento, outras vezes é descrita como tendo um papel primordial na saúde e bem-estar dos adolescentes, incluindo os sentimentos de felicidade, desenvolvimento de competências específicas, prevenção de sentimentos de tristeza, infelicidade e solidão (Tomé et al., 2015).

Parece não haver dúvidas no facto de os amigos desempenharem um papel muito importante ao longo da adolescência. A tentar reforçar esses dados, alguns estudos passaram a analisar as consequências da falta de amigos para os adolescentes e observaram que o isolamento social pode ter consequências negativas no desenvolvimento dos jovens, entre as quais menor satisfação com a vida, menor índice de bem-estar geral, mais sintomas psicológicos, maior envolvimento em comportamentos de risco, como o consumo de substâncias ou álcool (Tomé et al., 2013).

Também em contexto escolar os amigos são de grande importância. Na escola os adolescentes passam grande parte do seu tempo com os colegas, por isso as características dos mesmos poderão influenciar os seus resultados académicos, a sua motivação para alcançar os seus objetivos, entre outros aspetos académicos. Ter amigos na escola ajuda ao maior envolvimento nas atividades escolares, e a manter uma elevada performance académica. Na relação com os colegas de turma a aceitação dos pares e o número de amigos, podem influenciar os seus resultados académicos (Shin, & Ryan, 2014). Em contexto escolar, a falta de amigos também pode ter consequências negativas, revelando jovens que gostam menos da escola e que estão mais envolvidos em comportamentos de bullying. Os amigos podem ter um papel impor-

tante no aumento também na autoestima, uma vez que a tendência será procurar amigos que nos façam sentir bem e poderá prevenir os sentimentos de tristeza e infelicidade (Tomé et al., 2015). Ter uma boa relação com pelo menos um amigo é um dos fatores que tem influência numa boa saúde mental, sendo que as meninas surgem como as que mantêm amizades mais próximas, baseadas na confiança, segurança e apoio enquanto os rapazes surgem como tendo menos amigos (Tomé et al., 2013; Schneider, 2000).

O presente estudo tem como objetivo analisar a importância dos amigos no desenvolvimento de competências sociais e no bem-estar dos adolescentes portugueses.

Método

Este trabalho está integrado no Health Behaviour in School aged Children/HBSC (Inchley et al., 2016; Matos et al., 2015, 2018), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009).

Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde/ bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal está incluído desde 1998 (www.aventurasocial.com).

O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprovação de Comissão de Ética e do MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

Participantes

O estudo HBSC de 2018 incluiu 8215 alunos, de 42 agrupamentos e 476 turmas aleatoriamente selecionados, com uma média de idades de

14,36 anos ($DP= 2,28$), 52,7% do género feminino, das 5 regiões educativas de Portugal Continental, sendo os resultados representativos para os alunos do 6º, 8º, 10º e 12º anos.

Neste trabalho específico serão incluídos 5695 adolescentes, dos quais 46,1% são rapazes e 53,9% meninas, com uma média de idades de 15,46 anos ($DP=1,80$). No que diz respeito ao ano de escolaridade, 48,6% frequentam o 8º ano, 30,0% o 10º ano e 21,4% o 12º ano e estão distribuídos proporcionalmente pelas 5 regiões educativas do Continente (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve).

Medidas e Variáveis

Para analisar a importância dos amigos para os adolescentes, foram utilizadas variáveis associadas às relações dos adolescentes com a família e com os amigos, às competências sociais dos adolescentes, ao tempo de ecrã dos adolescentes e a indicadores de bem-estar, como a satisfação com a vida, alienação social e sintomas psicológicos. As variáveis utilizadas, assim como as recodificações realizadas encontram-se na tabela 1.

Tabela 1 – Variáveis utilizadas no estudo

Variável	Opções de Resposta	Opção de resposta utilizada	Alpha de Cronbach
Ter ou não amigos Neste momento, quantos(as) bons(as) amigos(as) tens?	1 - Nenhum; 2 - Um; 3 - Dois; 4 - Três ou mais.	1 - Nenhum; 2 - Um ou mais.	--
Competências Sociais	Escala com 8 itens, com pontuação de 1 a 5; Pontuação mínima 8 e pontuação máxima de 40; Valores mais elevados revelam mais competências sociais	Somatório	.92
Alienação Social	Escala com 10 itens, com pontuação de 1 a 5; Pontuação mínima 10 e pontuação máxima de 50, valores mais elevados revelam mais sentimentos de alienação	Somatório	.56

Variável	Opções de Resposta	Opção de resposta utilizada	Alpha de Cronbach
Sintomas Psicológicos Nos últimos 6 meses, com que frequência sentiste o seguinte: d) Tristeza e) Irritação e mau Humor f) Nervosismo j) Medo	Escala de sintomas psicológicos	Escala de sintomas psicológicos, recodificada quanto maior for o valor mais sintomas psicológicos. Somatório	.79
Relação com a família A figura seguinte representa uma escada. O topo da escada é "10" e representa muito boa relação com a tua família, o fundo da escada é "0" e representa muito má relação com a tua família.	0 - Muito má relação com a tua família; 10 - Muito boa relação com a tua família.	Escala	--
Satisfação vida O topo da escada é "10" e representa a melhor vida possível para ti, o fundo da escada é "0" e representa a pior vida possível para ti.	0 - Pior vida possível; 10 - Melhor vida possível.	Escala	--
Tempo de Ecrã	Escala com 9 itens, com pontuação de 1 a 5; Pontuação mínima 9 e pontuação máxima de 45; Valores mais elevados revelam mais tempo de ecrã	Somatório	.76

Análise de dados

Os dados foram analisados usando o SPSS versão 24 para Windows. Para se verificar as diferenças entre os adolescentes que têm amigos e que não têm amigos para os indicadores de bem-estar, competências sociais, relação com a família e tempo de ecrã foram realizadas ANOVAS e ainda um modelo de regressão múltipla, de forma a determinar as variáveis com maior associação para os adolescentes que não têm amigos.

Resultados

Para se verificar as diferenças de médias entre os adolescentes que referem não ter amigos (3,3%) e os que referem ter um ou mais amigos

(96,7%), foi realizado o teste ANOVA. Verificou-se que os adolescentes que referem ter um ou mais amigos têm média superior de satisfação com a vida ($M=7,3$, $DP=1,7$) ($F(1,45)= 26,01$, $p\leq.001$), de competências sociais ($M=27,6$, $DP=7,6$) ($F(1,3992)= 233,22$, $p\leq.001$), de relacionamento com a família ($M=8,5$, $DP=1,9$) ($F(1,41)= 11,84$, $p\leq.001$) e de tempo de ecrã ($M=22,6$, $DP=6,9$) ($F(1,36)= 44,77$, $p\leq.001$). Por outro lado, os adolescentes que referem não ter nenhum amigo apresentam média superior de alienação social ($M=30,8$, $DP=4,8$) ($F(1,42)= 75,52$, $p\leq.001$) e de sintomas psicológicos ($M=10,1$, $DP=4,2$) ($F(1,45)= 5,34$, $p\leq.05$) (ver tabela 2), indicando que os adolescentes que têm mais amigos possuem mais competências sociais, melhor relacionamento com a família e maior bem-estar, no entanto referem mais tempo de ecrã.

Tabela 2 – Comparação de médias entre número de amigos

	Não tenho amigos			Tenho 1 ou mais amigos			F	p
	N	M	DP	N	M	DP		
Alienação social	141	30,8	3,8	4101	27,2	4,8	75,523	.000
Sintomas psicológicos	152	10,1	5,4	4412	9,3	4,2	5,347	.021
Satisfação com a vida	152	6,6	2,6	4412	7,3	1,7	26,010	.000
Competências sociais	126	16,9	10,1	3868	27,6	7,6	233,223	.000
Relação com família	131	7,9	2,5	4043	8,5	1,9	11,849	.001
Tempo de ecrã	126	18,3	10,4	3492	22,6	6,9	44,775	.000

O modelo de regressão logística teve como objetivo tentar explicar a condição de “não ter amigos” aonde foram inseridas as variáveis utilizadas na análise das diferenças de médias e mais o género. Obteve-se um modelo ajustado (Hosmer e Lemeshow $\chi^2 = 39,419$ (8) $p=.000$) e a equação de regressão explicou 26% da variância (Nagelkerke $R^2 = 0,264$). A explicação da condição “não ter amigos” fez-se com maior peso pelas variáveis género, os rapazes com maior probabilidade de não ter amigos ($\beta=1,09$), pela alienação social, indicando que quanto mais sentimentos de alienação menos probabilidade de ter amigos ($\beta=.122$), pelas competências sociais, de forma negativa, indicando que quanto menos competências sociais maior probabilidade de não ter amigos ($\beta=-.108$) e pelo tempo de ecrã de forma negativa, indicando que quanto menor tempo de ecrã maior probabilidade de não ter amigos ($\beta=-.06$). As restantes variáveis inseridas no modelo não foram estatisticamente significativas para explicar a condição “não ter amigos” (tabela 3).

Tabela 3 - Regressão Logística – Preditor de “Não ter amigos”

	β	E.P	Sig	OR	95%	95%
Género (rapaz)	1,096	.258	.000	2,993	1,806	4,960
Alienação social	.122	.03	.000	1,130	1,069	1,194
Sintomas psicológicos	.002	.029	.958	1,002	.947	1,059
Satisfação vida	-.082	.062	.183	.921	.816	1,040
Competências sociais	-.108	.01	.000	.897	.873	.922
Relação com família	.021	.057	.710	1,022	.913	1,143
Tempo ecrã	-.062	.02	.000	.940	.911	.970
Constante	-3,479	1,256	.006	.031		

 $R^2_N = .264$
 $\chi^2_{HL} p = 39,419$

Discussão

O objetivo deste estudo foi analisar a importância dos amigos para o bem-estar e competências sociais dos adolescentes portugueses.

Apesar de existirem algumas dúvidas relativamente ao tipo de influência que o grupo de pares pode exercer no comportamento dos adolescentes, é reconhecida a importância que os amigos têm ao longo da adolescência (Tomé et al., 2015; Shin, & Ryan, 2014). Os resultados apresentados neste estudo vêm salientar o papel essencial dos amigos para o bem-estar, para o desenvolvimento de competências sociais e para o relacionamento dos adolescentes com a família.

Relativamente ao relacionamento com a família e com os amigos, parece existir uma associação entre ambos, ou seja, os adolescentes que referem ter um bom relacionamento com ambos (amigos e família) são os que têm menor envolvimento em comportamentos de risco. Os amigos surgem como um fator protetor especialmente quando o relacionamento com a família não é positivo (Tomé et al., 2015).

Os amigos são fundamentais para o desenvolvimento de competências sociais ao longo da adolescência (Matos & Tomé, 2012). Os resultados apresentados revelam a importância dessa função, mostrando que os adolescentes que não têm amigos são os que possuem menos competências sociais. Por outro lado, diversos autores têm se debruçado sobre o impacto que o tempo de ecrã tem na saúde e bem estar dos adolescentes, procurando estratégias para ultrapassar os efeitos

negativos encontrados em alguns estudos, como o aumento de comportamentos de risco associados ao uso de computadores, ou seja, uso de substâncias e violência, isolamento social, privação do sono, entre outros (Matos, Branquinho & Gaspar, 2018). Diante dos resultados encontrados, parece importante ter atenção aos adolescentes que têm mais amigos, uma vez que passam mais tempo à frente do ecrã, talvez a comunicar nas redes sociais, e não apenas aos que referem que não têm amigos, ou seja, os que estão mais isolados socialmente. Ambas as variáveis, competências sociais e tempo de ecrã, indicam ser indispensável incluir os pares nos programas de promoção de competências pessoais e sociais focados no bem-estar dos adolescentes.

O que os resultados deste estudo deixam mais uma vez evidente o impacto negativo no bem-estar, no relacionamento com a família e no desenvolvimento de competências sociais que a falta de amigos tem nos adolescentes. Este impacto já foi analisado em estudos anteriores (Tomé et al., 2013; 2015), no entanto surgem novamente nos dados do estudo HBSC 2018, apesar de ser uma percentagem reduzida de adolescentes a referir que não tem amigos, é importante criar programas de promoção de competências pessoais e sociais, de forma a evitar que as consequências nocivas dessa situação continuem a influenciar a saúde e bem-estar dos adolescentes portugueses.

Agradecimento: Gina Tomé é apoiada pela Bolsa FCT (SFRH/BPD/108637/2015).

Referências

- Inchley, J. C., Currie, D. B., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Barnekow, V. (Eds.) (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Matos, M. G. & Tomé, G. (eds) (2012). *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para um Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade*. Lisboa: Placebo Editora.
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social (2018). *A Saúde dos Adolescentes após a Recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018 ebook*, (www.aventurasocial.com).
- Matos, M. G., Branquinho, C., & Gaspar, T.G. (2018). *Media, Well-being, and Health during Childhood and Adolescence*. In J. A. Muñiz Velázquez & C. M. Pulido (Eds.), *The Routledge Handbook of Positive Communication: Contributions of an Emerging Com-*

- munity of Research on Communication for Happiness and Social Change. United Kingdom: Routledge.
- Roberts, C., Freeman J., Samdal, O., Schnohr C., Looze, M., Nic Gabhainn S., Iannotti, I., Rasmussen M., & Matos, M. G. in the International HBSC study group (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54 (Suppl. 2), 140-150.
- Tomé, G., Camacho, I., Matos, M. G., & Simões, C. (2015). Influência da família e amigos no bem-estar e comportamentos de risco-Modelo explicativo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 16(1), 23-34. <http://dx.doi.org/10.15309/15psd160104>.
- Tomé, G., Matos, M., Camacho, I., Simões, C., & Diniz, J. A. (2013). The Lack of Friends amongst Adolescents and Well-Being. *International Journal of Science*, 2(11), 43-51.
- Tomé, G., Matos, M., Simoes, C., Diniz, J. A., & Camacho, I. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents: explanatory model. *Glob J Health Sci*, 4(2), 26-35.